సాక్షి కరీంనగర్

గురువారం । 1 । మే । 2025



రాజన్నకు మొక్కులు

వేములవాడ: రాజన్నను బుధవారం 10 వేల మంది భక్తులు దర్శించుకున్నారు. ధర్మగుండం లో పుణ్యస్నానాలు చేసి. మొక్కులు చెల్లించుకు న్నారు.



బసవేశ్వర జయంతి

కరీంనగర్‌కల్చరల్: బసవేశ్వర జయంత్యుత్స వాలను బుధవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహిం చారు. బసవేశ్వర చిత్రపటానికి కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి పూలమాల వేసి నివాళి అర్పించారు.

గరిష్టం/కనిష్టం

39.0/27.0

వాతావరణం

ఎండ తీవ్రత కొనసాగుతుంది. ఉక్కపోత ఉంటుంది. గాలిలో తేమ అధికంగా ఉంటుంది. రాత్రి వేడిగాలులు వీస్తాయి.

న్యూస్‌రీల్

సిటీలో పవర్‌కట్ ప్రాంతాలు

కొత్తపల్లి: విద్యుత్ నిర్వహణ పనులు చేపడుతున్నందున గురువారం ఉదయం 10 నుంచి 12 గంటల వరకు 11 కేవీ క్రిస్టియన్ కాలనీ ఫీడర్ పరిధిలోని సవరన్‌స్ట్రీట్, శ్రీలతహాస్పిటల్, మెడికవర్ వెనకభాగం, ఉదయం 7 నుంచి 10 గంటల వరకు 11 కేవీ బ్యాంక్ కాలనీ ఫీడర్ పరిధిలోని బ్యాంక్ కాలనీ రోడ్ నెంబర్ 1,2,3, అల్ఫోర్స్ స్కూల్, బూత్ బంగ్లా, రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్, ఎస్ఆర్ కళాశాల ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేస్తున్నట్లు టౌన్ 1 ఏడీఈ పి.శ్రీనివాస్‌గౌడ్ తెలిపారు. స్తంభాల షిఫ్టింగ్ పనులు చేపడుతున్నందున ఉదయం 8 నుంచి 10 గంటల వరకు 11 కేవీ ఇండస్ట్రియల్ ఫీడర్ పరిధిలోని ప్రగతినగర్, మార్కెండేయనగర్, సాయిబాబా దేవాలయం, లారెల్ స్కూల్ ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేస్తున్నట్లు టౌన్ 2 ఏడీఈ ఎం.లావణ్య వివరించారు.

పదిలో ఆరో స్థానం



పది ఫలితాల్లో శంకరపట్నం మండల టాపర్లను అభినందిస్తున్న తహసీల్దార్ భాస్కర్

- జిల్లాలో 97.90 శాతం ఉత్తీర్ణత
- 12,508 మంది విద్యార్థులకు 12,245 మంది ఉత్తీర్ణత
- సత్తాచాటిన మోడల్ స్కూల్, ఎస్సీ, బీసీ సోషల్ వెల్ఫేర్ విద్యార్థులు

అంశం	బాలురు	బాలికలు	మొత్తం
హాజరైనవారు	6,616	5,892	12,508
ఉత్తీర్ణులు	6,451	5,794	12,245
ఉత్తీర్ణత శాతం	97.51	98.34	97.90

పదోతరగతిలో నాలుగేళ్ల ఫలితాలు

సంవత్సరం	ఉత్తీర్ణతశాతం	రాష్ట్రంలో స్థానం
2022	93.34	15వ స్థానం
2023	95.00	4వ స్థానం
2024	96.65	7వ స్థానం
2025	97.90	6వ స్థానం

కరీంనగర్: పదో తరగతి ఫలితాల్లో జిల్లా రాష్ట్రంలో 6వ స్థానం దక్కించుకుంది. గత ఏడాది 96.65 శాతం ఉత్తీర్ణతతో రాష్ట్రంలో 7వ స్థానం సాధించగా, ఈసారి ఉత్తీర్ణత 97.90 శాతం నమోదయింది. జిల్లాలో మొత్తం 12,508 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయగా 12,245 మంది పాసయ్యారు. 263 మంది విద్యార్థులు ఫెయిల్ అయ్యారు. ఎప్పటి లాగే ఈ విద్యా సంవత్సరం సైతం ప్రభుత్వ పాఠశాలలతో పాటు ప్రైవేట్ పాఠశాలలు గణనీయమైన ఉత్తీర్ణత సాధించాయి.

సత్తాచాటిన మోడల్, కేజీబీవీ, సోషల్ వెల్ఫేర్

జిల్లా వ్యాప్తంగా జెడ్పీ, కేజీబీవీ, ఎయిడెడ్, మోడల్, సోషల్ వెల్ఫేర్, బీసీ వెల్ఫేర్, గురుకులాలకు సంబంధించిన విద్యార్థులు ఫలితాల్లో సత్తాచాటారు. జిల్లాలోని 12 కేజీబీవీల్లో 8 పాఠశాలలు వంద శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాయి. ఉమ్మడి జిల్లా పరిధిలోని 25 జ్యోతిబాపూలే గురుకులాల్లో 1,614 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరవ్వగా 1,607 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారని జ్యోతిబాపూలే ఉమ్మడి జిల్లా రీజనల్ కో ఆర్డినేటర్ అంజలి వెల్లడించారు. జిల్లా పరిధిలోని మానకొండూరు, నగునూర్, కరీంనగర్, రామడుగు, హుజూరాబాద్ బాలుర వసతి గృహాల్లో మొత్తం 36 మంది విద్యార్థులు పరీక్ష రాయగా 35 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారు. బీసీ బాలికల వసతి గృహం కరీంనగర్‌లో ఒకరి విద్యార్థిని ఉత్తీర్ణత సాధించింది. ఎస్సీ వసతి గృహాల్లో 156 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హజరు కాగా 149 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారు.

11 మోడల్ స్కూల్‌లో 98 శాతం ఉత్తీర్ణత

జిల్లాలోని 11 మోడల్ స్కూళ్లల్లో 965 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయగా 947 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారు. వందశాతం ఉత్తీర్ణత సాధించిన పాఠశాలల్లో గంగాధర, ఎలగందల్, రామడుగు, సైదాపూర్, శంకరపట్నం, తిమ్మాపూర్ పాఠశాలల ఉన్నాయి.

జూన్ 3 నుంచి సప్లమెంటరీ..

ఫెయిల్ అయిన విద్యార్థులు ఈనెల 17లోగా పరీక్ష ఫీజు చెల్లించాలని, జూన్ 3 నుంచి 13 వరకు సప్లమెంటరీ పరీక్షలు నిర్వహిస్తామని డీఈవో జనార్దన్ రావు తెలిపారు. ఉదయం 9.30 నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల వరకు పరీక్షలు జరుగుతాయని పేర్కొన్నారు. అలాగే విద్యార్థులు రీవెరిఫికేషన్ దరఖాస్తు ఫారం కోసం డీఈవో కార్యాలయంలో సంప్రదించాలని సూచించారు. రీకౌంటింగ్ ఒక్కో సబ్జెక్టుకు రూ.500 చొప్పున డీడీ (ఎస్‌బీఐ/ఎస్‌బీహెచ్) తీసి ఈనెల 15 వరకు డీఈవో కార్యాలయంలో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని పేర్కొన్నారు.

డంప్‌యార్డ్‌పై రాజుకుంటున్న ఉద్యమం

- బాధితుల సంఘం ఏర్పాటు
- ఆందోళన బాటలో ప్రభావిత కాలనీలు

కరీంనగర్‌కార్పొరేషన్: నగరంలోని కనీసం 20 డివిజన్‌లకు సమస్యగా మారిన డంప్‌యార్డ్‌పై ఉద్యమం రాజుకుంటోంది. డంప్‌యార్డ్ మూలంగా తీవ్ర ప్రభావానికి లోనవుతున్న సమీప కాలనీవాసులంతా కలిసి 'డంప్‌యార్డ్ బాధితుల సంఘం' ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. డంప్‌యార్డ్‌ను ఎత్తివేయాలనే ఏకైక డిమాండ్‌తో దశలవారీగా దీర్ఘకాలిక ఆందోళనలకు సమాయత్తమవుతున్నారు.

మానేరువాగు ఒడ్డున

నగర శివారులోని మానేరువాగు ఒడ్డున 9వ డివిజన్ పరిధిలో డంప్‌యార్డ్ ఉండడం తెలిసిందే. నగరవ్యాప్తంగా సేకరించిన చెత్తను డంప్‌యార్డ్‌కు తరలిస్తుండడం, బయోమైనింగ్ విఫలం కావడంతో చెత్త గుట్టలుగా పేరుకుపోతుంది. వేసవిలో డంప్‌యార్డ్‌లో మంటలు చెలరేగడం, పొగ కనీసం సగం నగరానికి వ్యాపిస్తుండడం సర్వసాధారణంగా మారింది. దీనిపై ఏటా స్థానికులు ఆందోళన చేస్తుండడం, నగరపాలకసంస్థ అధికారులు నామమాత్రపు చర్యలతో మమ అనడం, ఈ లోగా వేసవికాలం గడిచిపోవడం తంతుగా మారింది.

కానీ, ఈసారి అలా కాకుండా డంప్‌యార్డ్ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించే వరకు ఉద్యమాన్ని కొనసాగించాలనే లక్ష్యంతో బాధితుల సంఘం కార్యాచరణ రూపొందిస్తుంది. కాలనీల వారీగా వరుసగా నిరసనలు తెలపడం, అధికారులు, ఎమ్మెల్యే, ఎంపీలను కాలనీలకు తీసుకురావడం, హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేయడం లాంటి అంశాలను పరిశీలిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో డంప్‌యార్డ్ సమస్యను బ్రహ్మాస్త్రంగా వాడాలనే సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు. మొత్తానికి రాచపుండులా మారిన డంప్‌యార్డ్‌కు శాశ్వత పరిష్కారం లభించే వరకు ఉద్యమం కొనసాగించాలనే బాధితుల సంఘం కార్యాచరణ ఏ మేరకు ఫలించనుందో చూడాలి.

నేడు ఎన్‌టీఆర్ విగ్రహం వద్ద ధర్నా

డంప్‌యార్డ్‌ను తొలగించాలనే డిమాండ్‌తో గురువారం ఉదయం ఎన్‌టీఆర్ విగ్రహం వద్ద ధర్నా నిర్వహిస్తున్నట్లు బాధితుల సంఘం తెలిపింది. అలకాపురి, కోతిరాంపూర్, ఆటోనగర్, పోచమ్మవాడకు చెందిన ప్రజలు ధర్నాలో పాల్గొంటారని పేర్కొంది.

ఎర్లీ బర్డ్ స్కీం కలెక్షన్ రూ.15 కోట్లు

కరీంనగర్‌కార్పొరేషన్: నగరపాలకసంస్థ ఎర్లీబర్డ్ స్కీం కింద రూ.15 కోట్లు కలెక్షన్ సాధించింది. కొత్త ఆర్థిక సంవత్సరం ప్రారంభంలో ఏప్రిల్ 1 నుంచి 30 వరకు ఆస్తి పన్ను చెల్లించే వారికి ఐదు శాతం రాయితీ ఇవ్వడం తెలిసిందే. దీంతో నగరవాసులు దాదాపు 28 వేల అసెస్‌మెంట్‌కు సంబంధించి ఆస్తి పన్నును ఐదు శాతం రాయితీతో చెల్లించారు. చివరి రోజు బుధవారం రూ.1 కోటి 51 లక్షల 44 వేల 249 కలెక్షన్ వచ్చింది. నెల రోజుల్లో సుమారు రూ.15.33 కోట్లు నగరపాలక ఖజానాలో పడ్డాయి.



ఏక్తా యాత్ర పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

కరీంనగర్‌టౌన్: కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఏటా నిర్వహించే హిందూ ఏక్తా యాత్రను ఈసారి భారీస్థాయిలో నిర్వహించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. మే 22న కరీంనగర్‌లో నిర్వహించే కార్యక్రమానికి వేలాది మంది భక్తులు హాజరవుతారని, నిర్వాహకులు అందుకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. బుధవారం ఏక్తా యాత్ర పోస్టర్‌ను రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ కరీంనగర్ విభాగ్ సహ సంఘ చాలకులు డాక్టర్ సి.హెచ్ రమణాచారి, విశ్వహిందూ పరిషత్ కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఇ. మధుసూదన్‌రావు ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే బొడిగే శోభ, మాజీ మేయర్లు సునీల్‌రావు, డి.శంకర్, రమేష్, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ రమేష్, మాజీ కార్పొరేటర్ పవన్, పార్లమెంట్ కన్వీనర్ ప్రవీణ్ రావు, ఓదెలు, మురళీకృష్ణ, కరీంనగర్, జగిత్యాల జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శులు శ్రీనివాస్‌గౌడ్, మధుకర్, రఘు, శ్రీనివాస్, ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షులు వేణు, బీజేపీ మీడియా కన్వీనర్ లోకేష్, అజయ్‌వర్మ, ఎలక్షన్స్ సెల్ కన్వీనర్ రమణారెడ్డి, బల్బీర్ సింగ్, రమణారెడ్డి, చైతన్య, రాము పాల్గొన్నారు.

క్లుప్తంగా

ఉరేసుకుని ఒకరి ఆత్మహత్య

సారంగాపూర్: బీర్‌పూర్ మండలం కొల్వాయి గ్రామానికి చెందిన ఆకుల చిన్న గంగన్న (55) బుధవారం పొలం వద్ద ఉరేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. ఎస్సై కుమారస్వామి కథనం ప్రకారం.. గంగన్న ఏడాది క్రితం చెట్టుపై నుండి కింద పడిపోవడంతో తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. ఇప్పుడిప్పుడే కోలుకుంటున్నాడు. జీవితంపై విరక్తి చెంది ఉదయం పొలం వద్దకు వెళ్తున్నానని చెప్పి బయటకు వెళ్లాడు. చెట్టుకు ఉరేసుకున్నాడు.కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

యువకుడి అరెస్ట్

కథలాపూర్: మండలకేంద్రానికి చెందిన కల్లెడ జైపాల్ అక్రమంగా గంజాయి తరలిస్తూ విక్రయిస్తున్న క్రమంలో పట్టుకుని అరెస్ట్ చేసినట్లు ఎస్సై నవీన్‌కుమార్ తెలిపారు. జైపాల్ గంజాయిని కోరుట్ల, కథలాపూర్ ఏరియాలో విక్రయిస్తున్నాడనే సమాచారం మేరకు మెట్‌పల్లి డీఎస్పీ రాములు, కోరుట్ల సీఐ సురేశ్‌బాబు పర్యవేక్షణలో మంగళవారం రాత్రి తనిఖీ చేపట్టగా సిరికొండ శివారులో పట్టుబడ్డాడు. అతడి నుంచి 96 గ్రాముల గంజాయి, బైక్, సెల్‌ఫోన్ స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఎస్సై పేర్కొన్నారు.

స్వగ్రామానికి చేరిన మృతదేహం


హన్మంతు (ఫైల్)

కథలాపూర్(వేములవాడ): మండలంలోని పోసానిపేటకు చెందిన గుంట హన్మంతు(42) సౌదీ అరేబియాలో రెండు నెలల క్రితం హత్యకు గురికాగా.. ఆయన మృతదేహం బుధవారం స్వగ్రామానికి చేరింది. హన్మంతు కొన్నేళ్లుగా ఉపాధి నిమిత్తం గల్ఫ్ వెళ్తున్నాడు. తాను ఉంటున్న గదిలో నిజామాబాద్ జిల్లా మెండోరా గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తితో ఫిబ్రవరి 28న గొడవ చోటుచేసుకుంది. ఈ ఘటనలో హన్మంతు కత్తిపోట్లకు గురై మృతిచెందాడు.



ఇతను సయ్యద్ అబ్దుల్(53). సిరిసిల్ల పట్టణ శివారులోని పెద్దూరుకు చెందిన అబ్దుల్‌కు ఇద్దరు పిల్లలు. చిన్నప్పటి నుంచి బండలు కొడుతున్నాడు. ఉపాధి కోసం రూ.లక్ష అప్పులు సౌదీ అరేబియా వెళ్లాడు. ఏం లాభం లేదు. అప్పులు తీరాక ఇల్లు చేరాడు. నాలుగేళ్ల క్రితం బండలు కొడుతున్నప్పుడు రాయి ఎగిరి వచ్చి ఎడమ కన్నుకు తాకింది. ఆస్పత్రికి వెళ్లితే కన్ను పోయిందన్నారు. రూ.50వేల వరకు ఖర్చు అయ్యాయి. ఇప్పుడు ఒంటి కన్నుతో బండలు కొడుతున్నాడు. ఇతని ఆసరా పెన్షన్ రాలేదు.



ఇతను షేక్ ఇబ్రహీం(38). సిరిసిల్ల శివారులోని తుర్కాశీకాలనీకి చెందిన ఇబ్రహీం భార్య పేరు రుక్సానా. వీరికి ముగ్గురు కొడుకులు. 13 ఏళ్ల కిందట బండలు కొడుతుండగా రాయి తగిలి కన్ను పోయింది. రూ.15వేల వరకు ఖర్చు అయింది. ఒక్క కన్ను లేకున్నా బండలు కొడుతూ రోజుకు రూ.500 వరకు సంపాదిస్తున్నారు. ఇబ్రహీంకు దివ్యాంగుల సర్టిఫికెట్ లేదు. ఆసరా పెన్షన్ రాదు.



ఇతను సయ్యద్ ఇబ్రహీం(25). పెద్దూరుకు చెందిన ఇబ్రహీం 9వ తరగతి చదివాడు. రెండేళ్లపాటు దుబాయ్ వెళ్లి వచ్చాడు. మళ్లీ బండలు కొడుతున్నాడు. రోజుకు రూ.500 వరకు సంపాదిస్తూ.. కుటుంబానికి ఆసరా అవుతున్నాడు. ఇలా ఒక్కరు ఇద్దరు కాదు.. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వ్యాప్తంగా 5వేల మంది తుర్కాశీ కార్మికులు నిత్యం కండలు కరిగిస్తూ.. బండలు కొడుతూ జీవిస్తున్నారు. కానీ వారికి కార్మికచట్టాలు.. హక్కులు తెలియవు. అసంఘటితంగా ఉంటూ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలకు దూరమవుతున్నారు.

‘బండ’బారిన బతుకులు

కండలు కరిగించినా..
కొండలు పగులదీసినా..

- కుండలో మెతుకులు కరువు
- కష్టజీవులకు దక్కని హక్కులు
- ప్రమాదబీమా ఊసేలేదు
- రెక్కాడితే తప్ప డొక్కాడని తుర్కాశీ కార్మికులు

సిరిసిల్ల: కండలు కరిగించి.. గుట్టలను పిండి చేస్తున్నారు. ఎండ..వాన..చలి.. లెక్కచేయని తనంతో కష్టపడుతున్నారు. అయినా పూటగడవని స్థితిలో తుర్కాశీలు కాలం వెల్లదీస్తున్నారు. భవన నిర్మాణాలకు బండలను సరఫరా చేస్తున్నా వారికి కనీసం కార్మికులుగా గుర్తింపుకార్డులు లేవు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందడం లేదు. బండలు కొడుతూ ‘బండ’బారిన జీవనం గడుపుతున్న తుర్కాశీలపై మేడే సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనం.


వెంకటాపూర్ శివారుల్లో బండలు కొడుతున్న తుర్కాశీ కార్మికులు




బండలను పగులగొడుతున్న తుర్కాశీ కార్మికులు


బండలు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లాలో 82 గ్రామాల్లో..

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వ్యాప్తంగా 82 గ్రామాల్లో తుర్కాశీ కార్మికులు ఉన్నారు. వీరంతా నిత్యం గుట్టలు, గుట్టబోరును నమ్ముకుని బండలు కొడుతున్నారు. భవన నిర్మాణాలకు, ప్రహరీలకు, పునాదుల నిర్మాణాలకు బండలను సరఫరా చేస్తారు. ఎంతో కష్టతరమైన పనిలో రెక్కలు ముక్కలు చేసుకుంటున్నారు. కండలు కరిగించి కొండలు పగలదీసినా ఇంట్లో కుండలు వెలితిగానే ఉంటున్నాయి. ఎదుగుబొదుగు లేని జీవితంతో బతుకు జట్కాబండిని భారంగా ఈడుస్తున్నారు. రెక్కాడితే కానీ డొక్కాడని దైన్యం ఇంకా వెంటాడుతూనే ఉంది. ఎండా, వాన, చలి ఇవేవి వాళ్లని భయపెట్టవు... రేపటికి పని దొరక్కపోతే ఎలాగన్న వేదన తప్ప... పండుగ పబ్బాలకు పరమాన్నం రుచి ఎరుగరు. జిల్లాలో అట్టడుగు స్థాయిలో జీవిస్తున్న తుర్కాశీల బతుకుచిత్రం దుర్భరం. అటవీ ప్రాంతాల్లో పనిచేయడంతో ఫారెస్ట్ అధికారులు బండలు కొట్టవద్దని పనిముట్లను లాకెళ్తున్నారని కార్మికులు వాపోయారు. రెక్కల కష్టాన్ని నమ్ముకున్న కార్మికుల బతుకులు బండలవుతున్నాయి.

గుర్తింపు లేదు

తుర్కాశీ కార్మికులను భవన నిర్మాణరంగ కార్మికులుగా గుర్తించి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను అందించాల్సి ఉండగా.. కార్మికశాఖ వారిని పట్టించుకోవడం లేదనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. భవన నిర్మాణానికి అవసరమైన బండలను కొట్టి సరఫరా చేస్తున్నా గుర్తింపుకార్డులు, భవన నిర్మాణ కార్మికులుగా ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు దక్కడం లేదు. ఇప్పటికైనా జిల్లా అధికారులు చొరవచూపి జిల్లాలోని తుర్కాశీ కార్మికులకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

దరఖాస్తు చేసుకుంటే గుర్తింపు కార్డులు ఇస్తాం

భవన నిర్మాణ కార్మికులుగా తుర్కాశీ కార్మికులను గుర్తిస్తాం. తుర్కాశీ కార్మికులు దరఖాస్తు చేసుకుంటే గుర్తింపు కార్డులు జారీ చేస్తాం. ఇప్పటికే జిల్లాలో చాలా మందికి గుర్తింపు కార్డులు ఇచ్చాం. ఇంకా ఎవరైనా గుర్తింపు కార్డులు లేని వారు ఉంటే కార్మిక శాఖ ఆఫీసును సంప్రదిస్తే జారీ చేస్తాం.

– నాజర్ అహ్మద్, అసిస్టెంట్ లేబర్ ఆఫీసర్, సిరిసిల్ల

పిచ్చికుక్కల దాడిలో బాలుడికి తీవ్రగాయాలు

- వరంగల్ ఎంజీఎంకు తరలింపు


కుక్క దాడిలో గాయపడ్డ అయాన్

ఇల్లందకుంట(హుజూరాబాద్): పిచ్చికుక్కల దాడిలో బాలుడికి తీవ్ర గాయాలు అయిన ఘటన బుధవారం మండలంలోని కనగర్తిలో జరిగింది. గ్రామానికి చెందిన రాజు–వనిత దంపతుల కుమారుడు రెండేళ్ల అయాన్ ఆరుబయట ఆడుకుంటున్న సమయంలో ఒక్కసారిగా పిచ్చికుక్కలు దాడి చేశాయి. అప్రమత్తమైన తల్లిదండ్రులు బాలుడిని హుజూరాబాద్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. మెరుగైన వైద్యం కోసం వరంగల్ ఎంజీఎంకు తరలించినట్లు కుటుంబసభ్యులు తెలిపారు. కాగా, గతంలో కూడా గ్రామంలో పలువురిపై కుక్కలు దాడిచేశాయని, సంబంధిత అధికారులు స్పందించి కుక్కల బెడద నుంచి కాపాడాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు.

వేటగాడి నిప్పు.. చెట్టుకు ముప్పు


చెట్టును తొలగిస్తున్న ఫైర్ సిబ్బంది

బోయినపల్లి(చొప్పదండి): వన్యప్రాణుల కోసం ఓ వేటగాడు భారీ వృక్షం మొదట్లో నిప్పుపెట్టగా.. అది నేలకొరిగింది. పెద్ద ఎత్తున మంటలు చెలరేగగా ఫైర్ సిబ్బంది చేరుకొని మంటలు ఆర్పివేశారు. బోయినపల్లి మండలం తడగొండ నుంచి గంగాధర వెళ్లే మార్గంలో ఓ పెద్దచెట్టు మొదలుకు ఓ వేటగాడు రెండు రోజుల క్రితం నిప్పుపెట్టాడు. చెట్టు బొర్రెలో దాగి ఉన్న వన్యప్రాణుల కోసం మొదట్లో నిప్పు పెట్టాడు. పెద్ద ఎత్తున మంటలు లేవడంతో చెట్టు కూలిపోయి రోడ్డుపై పడింది. అయినా మంటలు తీవ్రంగా ఉండడంతో సమీప పొలాల్లోని రైతులు అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారం ఇవ్వడంతో వారు వచ్చి మంటలు ఆర్పివేశారు. అనంతరం చెట్టును తొలగించారు.

కరీంనగర్‌లో ఈఎస్‌ఐ ఆస్పత్రి ఏర్పాటు చేయండి

- అంబేడ్కర్ స్టేడియానికి సింథటిక్ ట్రాక్ మంజూరు చేయండి
- కేంద్ర కార్మిక, ఉపాధి శాఖ మంత్రి మన్సూక్ మాండవీయకు బండి సంజయ్ వినతి


మన్సూక్ మాండవీయతో కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

కరీంనగర్‌టౌన్: జిల్లా కేంద్రంలో ఈఎస్‌ఐ ఆస్పత్రి ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ బుధవారం కేంద్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి మన్సూక్ మాండవీయకు మరోసారి విజ్ఞప్తి చేశారు. అంబేడ్కర్ స్టేడియంలో రూ.10 కోట్ల వ్యయంతో సింథటిక్ ట్రాక్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. శాతవాహన వర్సిటీలో ఖేలో ఇండియా కింద మల్టీపర్పస్ హాల్ నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. న్యూఢిల్లీలో మన్సూక్ మాండవీయను కలిసిన బండి సంజయ్.. మూడు అంశాలపై చర్చించారు. కరీంనగర్‌లో ఈఎస్‌ఐ ఆస్పత్రి ఏర్పాటు అనివార్యమని బండి అన్నారు. మెడికల్ హబ్‌గా మారిన నగరానికి ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల నుంచి అత్యధిక మంది ప్రజలు వైద్యం కోసం వస్తున్నారని, బీడీ, నేత కార్మికులతోపాటు వివిధ రంగాల్లో కార్మికుల సంఖ్య అధికంగా ఉందన్నారు. ఈఎస్‌ఐ సౌకర్యం లేక వారందరు వైద్య చికిత్సకు నోచుకోవడం లేదన్నారు. అదేవిధంగా నగరంలోని అంబేడ్కర్ స్టేడియానికి నిత్యం వేలాది మంది వస్తుంటారని, వారికోసం సింథటిక్ ట్రాక్ ఏర్పాటు చేయాలని బండి కోరారు. ఖేలో ఇండియా పథకం కింద శాతవాహన వర్సిటీలో రూ.16 కోట్ల వ్యయంతో మల్టీ పర్పస్‌హాల్ ఏర్పాటుకు అధికారులు ప్రతిపాదనలు రూపొందించి కేంద్రప్రభుత్వానికి పంపారని గుర్తుచేశారు. స్పందించిన స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా అధికారులు ఇటీవల వర్సిటీని సందర్శించి మల్టీపర్పస్ హాల్ సాధ్యాసాధ్యాలపై నివేదిక రూపొందించి కేంద్రానికి పంపారని గుర్తు చేశారు. సానుకూలంగా స్పందించిన కేంద్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి మన్సూక్ మాండవీయ.. ఈఎస్‌ఐ ఏర్పాటు ప్రతిపాదనలను ప్రధానమంత్రి కార్యాలయానికి పంపామని, ఆమోదం లభించిన వెంటనే ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. అంబేడ్కర్ స్టేడియంలో సింథటిక్ ట్రాక్, శాతవాహన వర్సిటీలో మల్టీ పర్పస్ హాల్ ఏర్పాటు అంశాలను త్వరితగతిన పరిశీలించి సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను కేంద్ర మంత్రి ఆదేశించారు.

అప్పు తీసుకున్న వారు మోసం చేశారని..

- పోలీస్‌స్టేషన్‌లో మహిళ ఆత్మహత్యాయత్నం
- ఆస్పత్రికి తరలించిన పోలీసులు


ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న బాలవ్వ

జగిత్యాలక్రైం: మాయమాటలు చెప్పి అవసరం నిమిత్తం బంగారం, నగదు తీసుకున్న ఇద్దరు మహిళలు ఇప్పుడు అప్పుడు అంటూ తిప్పుకుంటుండడంతో మనస్తాపానికి గురైన ఓ వృద్ధురాలు జగిత్యాల పట్టణ పోలీస్‌స్టేషన్ ఆవరణలో క్రిమిసంహారక మందుతాగి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడిన సంఘటన బుధవారం చోటుచేసుకుంది. పెగడపల్లి మండలం రాములపల్లికి చెందిన తోట బాలవ్వ వద్ద జగిత్యాలకు చెందిన అశ్విని, మల్యాల మండలం రామన్నపేటకు చెందిన విజయ ఇద్దరూ కలిసి తమ అవసరం నిమిత్తం 14 నెలల క్రితం 15 తులాల బంగారం, రూ.10 లక్షలు తీసుకుని ప్రామిసరీ నోట్ రాసి ఇచ్చారు. కాలపరిమితి ముగియడంతో బాలవ్వ డబ్బులు చెల్లించాలని కోరగా వారు నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం చెబుతున్నారు. దీంతో గతంలోనే బాలవ్వ పోలీసులను ఆశ్రయించింది. పోలీసుల ముందు కూడా వారు డబ్బులు చెల్లిస్తామని ఒప్పుకున్నారు. బుధవారం డబ్బులు చెల్లించేందుకు వాయిదా ఉండటంతో బాలవ్వ పట్టణ పోలీస్‌స్టేషన్‌కు చేరుకుంది. పోలీసులు అశ్విని, విజయను పిలిపించారు. వారు డబ్బులు చెల్లించేందుకు కొంతసమయం కావాలని, ఇప్పుడే కావాలంటే తమ వద్ద లేవని నిరాకరించడంతో మనస్తాపానికి గురైన బాలవ్వ వెంట తెచ్చుకున్న క్రిమిసంహారక మందు తాగింది. అక్కడున్న వారు గమనించి బాలవ్వను జగిత్యాల ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో చేర్పించారు. ప్రస్తుతం బాలవ్వ చికిత్స పొందుతోంది.

పుట్టెడు దుఃఖంలోనూ ఉత్తమ ఫలితం


శశివర్ధన్

రుద్రంగి(వేములవాడ): రుద్రంగి మండల కేంద్రానికి చెందిన బోనగిరి శశివర్ధన్ పదో తరగతి పరీక్షలు రాస్తున్న సమయంలో తన చిన్నబాపు బోనగిరి లక్ష్మీరాజం గుండెపోటుతో మృతిచెందాడు. పుట్టెడు దుఃఖంలోనూ తరగతి పరీక్షలు రాసిన శశివర్ధన్ బుధవారం వెలువడిన ఫలితాల్లో ఉత్తమ 521 మార్కులు సాధించాడు. రుద్రంగి జెడ్పీ హైస్కూల్ టాపర్‌గా నిలిచాడు. విద్యార్థి శశివర్ధన్‌ను జెడ్పీ హైస్కూల్ అధ్యాపకబృందం, ప్రజా ప్రతినిధులు అభినందించారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడి మృతి

మల్యాల: మండలంలోని జగిత్యాల–కరీంనగర్ జాతీయ రహదారిపై బుధవారం వేకువజామున జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో జగిత్యాలకు చెందిన వేల్పుల మార్క్ (21) దుర్మరణం పాలయ్యాడు. ఎస్సై నరేశ్ కథనం ప్రకారం.. మార్క్ జగిత్యాల నుంచి వేములవాడ వైపు బైక్‌పై వెళ్తున్నాడు. మల్యాల క్రాస్‌రోడ్ వద్దకు రాగానే కరీంనగర్ నుంచి జగిత్యాల వైపు వెళ్తున్న టాటా ఏస్ వాహనం ఢీకొంది. ఈ ఘటనలో మార్క్ తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. అతడిని 108 లో జగిత్యాల ఆస్పత్రికి.. అక్కడి నుంచి హైదరాబాద్ తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ మృతిచెందాడు. మార్క్ తండ్రి పోచయ్య ఫిర్యాదు మేరకు ఆటో డ్రైవర్ కోన శ్రీనివాస్‌పై కేసు నమోదు చేశామని ఎస్సై తెలిపారు.

జూనియర్ సివిల్ జడ్జిగా ఎంపిక


జాహ్నవి

వేములవాడ: సివిల్ జడ్జి(జూనియర్ బెంచ్) పరీక్షల్లో వేములవాడకు చెందిన సంకెపల్లి జాహ్నవి అర్హత సా ధించారు. పట్టణంలోని భీమేశ్వరాలయం వీధికి చెందిన ఎస్.హరికిషన్ కూతురు జాహ్నవి ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో బీకాం ఎల్ఎల్‌బీ, ఎల్ఎల్ఎం పూర్తి చేశారు. ప్రస్తుతం న్యాయశాస్త్రంలో పీహెచ్‌డీ చేస్తున్నా రు. నాలుగో ప్రయత్నంలో జడ్జిగా అర్హత సాధించారు.

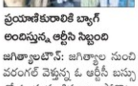
కంప్యూటర్ శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

- కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి


మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి, చిత్రంలో అడిషనల్ కలెక్టర్ ప్రఫుల్‌దేశాయ్

కరీంనగర్‌అర్బన్: సమ్మర్ క్యాంపులో భాగంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు కంప్యూటర్ రంగంలో ఇస్తున్న శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి అన్నారు. కలెక్టరేట్‌లోని డాక్టర్ మర్రి చెన్నారెడ్డి మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ ప్రాంతీయ శిక్షణ కేంద్రంలో శిక్షణ తరగతులను ప్రారంభించి మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, హాస్టళ్లలో చదివే విద్యార్థులు వేసవి సెలవుల్లో విభిన్న రంగాల్లో నైపుణ్యం సాధించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ శిక్షణ ప్రారంభించినట్లు వివరించారు. నాలుగు వారాలపాటు జరిగే శిక్షణలో 50 మంది విద్యార్థులకు బేసిక్స్ ఆఫ్ కంప్యూటర్, ఫొటోషాప్ స్కిల్‌లో శిక్షణ ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఉదయం, సాయంత్రం 25 మంది చొప్పున విద్యార్థులకు థియరీతోపాటు ప్రాక్టికల్ ట్రైనింగ్ ఇస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రతీ విద్యార్థి రోజూ ఒక పేజీ చేతి రాత ప్రాక్టీస్ చేయాలని అన్నారు. అడిషనల్ కలెక్టర్ ప్రఫుల్‌దేశాయ్, నెహ్రూ యువకేంద్ర కోఆర్డినేటర్, ప్రాంతీయ శిక్షణ కేంద్రం మేనేజర్ రాంబాబు, క్వాలిటీ కోఆర్డినేటర్ అశోక్‌రెడ్డి, కేజీబీవీ కోఆర్డినేటర్ కృపారాణి, సంతోష్ పాల్గొన్నారు.

పోగొట్టుకున్న బ్యాగ్ అప్పగింత


ప్రయాణికురాలికి బ్యాగ్ అందిస్తున్న ఆర్టీసి సిబ్బంది

జగిత్యాలటౌన్: జగిత్యాల నుంచి వరంగల్ వెళ్తున్న ఓ ఆర్టీసీ బస్సులో ఓ ప్రయాణికురాలు పోగొట్టుకున్న బ్యాగ్‌ను తిరిగి ఆమెకు అప్పగించారు సిబ్బంది. జగిత్యాల డిపోకు చెందిన బస్సులో వరంగల్‌కు చెందిన సులోచన కరీంనగర్‌లో ఎక్కింది. తులం బంగారం, సెల్‌ఫోన్, డబ్బులు ఉన్న బ్యాగ్‌ను బస్సులో మరిచిపోయి దిగిపోయింది. బస్ కండక్టర్ గంగప్రసాద్ ఆ బ్యాగ్‌ను గుర్తించి జగిత్యాల డిపోలో అప్పగించారు. ఇంటికెళ్లిన ప్రయాణికురాలు బ్యాగ్ పోగొట్టుకున్న విషయాన్ని గుర్తించి టికెట్ ఆధారంగా జగిత్యాల డిపోకు చేరుకుంది. అన్ని ఆధారాలను పరిశీలించిన ఆర్టీసీ సిబ్బంది ఆ బ్యాగును ఆమెకు అందించారు. బ్యాగును అందించిన కండక్టర్ గంగప్రసాద్, సిబ్బందికి సులోచన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. డిపో క్లర్క్ మొండయ్య తదితరులు ఉన్నారు.

తహసీల్దార్ల బదిలీ

కరీంనగర్ అర్బన్: జిల్లాలో భారీగా తహసీల్దార్లను బదిలీ చేస్తూ కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఐదు మండలాలు మినహా అందరికీ స్థానచలనం కల్పించారు. కాగా ఓ తహసీల్దార్‌పై అవినీతి ఆరోపణలు రాగా నేరుగా ప్రజావాణిలో కలెక్టర్‌తో బాధితులు గోడు వెళ్లబోసుకున్న విషయం తెలిసిందే. విచ్చలవిడి అవినీతితో పాటు వ్యక్తిగత కక్షలకు పాల్పడుతూ సర్టిఫికెట్ జారీలోనూ నియంతలా వ్యవహరిస్తున్నాడన్న ఆరోపణలు కొకొల్లలు. సదరు తహసీల్దార్‌కు స్థానచలనం లేకపోవడం విమర్శలకు తావిస్తోంది.

బదిలీ అయినవారి వివరాలు..

తహసీల్దార్ పేరు	ప్రస్తుతం	బదిలీ స్థానం
జి.నరేందర్	కరీంనగర్ అర్బన్	గన్నేరువరం
ఎస్.రాజేశ్	కొత్తపల్లి	కరీంనగర్‌రూరల్
కె.విజయ్‌కుమార్	తిమ్మాపూర్	మానకొండూరు
బి.రాజేశ్వరి	మానకొండూరు	రామడుగు
ఆర్.వెంకటలక్ష్మి	రామడుగు	కొత్తపల్లి
సీహెచ్.రాజు	కరీంనగర్‌రూరల్	జమ్మికుంట
జి.రమేశ్‌బాబు	జమ్మికుంట	శంకరపట్నం
బి.భాస్కర్	శంకరపట్నం	హుజూరాబాద్ (ఆర్డీవో ఆఫీస్)
కె.శ్రీనివాస్‌రెడ్డి	హుజూరాబాద్(ఆర్డీవో ఆఫీస్)	తిమ్మాపూర్
ఇ.నరేందర్	గన్నేరువరం	కరీంనగర్ అర్బన్
జి.మంజుల	సైదాపూర్	వీణవంక
జి.శ్రీనివాస్	వీణవంక	సైదాపూర్
ఎం.కాళిచరణ్	కలెక్టరేట్ (సీ సెక్షన్)	కలెక్టరేట్ (జీ సెక్షన్)
ఎస్.శ్రీవాణి	కలెక్టరేట్ (జీ సెక్షన్)	కలెక్టరేట్ (సీ సెక్షన్)

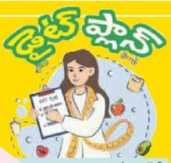
సమ్మర్ సమతుల్యత

వయసుల వారీగా డైట్ చక్ర

టీనేజ్, యవ్వనం, గర్భధారణ, పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడం, మెనోపాజ్, వయసు పైబడటం.. వంటి దశల ఆధారంగా పోషక అవసరాలు మారుతుంటాయి. కానీ, మన ఇళ్లలో సాధారణంగా అందరికీ ఒకేతరహా వంటను వండుతుంటాం. దీనివల్ల వయసుల వారీగా సరైన పోషకాలు శరీరానికి అందక, శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. దీంతో చురుకుదనం తగ్గుతుంది. ఫలితం చేసే పనులపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకని పోషకాహార చక్రం ఎవరికి వారు, వయసుల వారీగా ఆరోగ్యదాయకంగా మార్చుకోవడం ఈ రోజుల్లో తప్పనిసరి.



రోజూ ఉదయం నుంచి వంటింట్లో చెమటలు కక్కుతూ వంటకాలతో కుస్తీ పడుతుంటుంది అమ్మ. 'నీరసంగా ఉంటోంది.. ఏ పనీ చేయాలనిపించడం లేదు' అని అంటూనే లేని ఓపికను తెచ్చుకొని పనులు చేస్తూనే ఉంటుంది. 'కాళ్ల నొప్పులు.. కదలనివ్వడం లేదు' అంటూ కూర్చున్న చోటు నుంచి లేవలేకపోతుంటుంది బామ్మ. కాలేజీ నుంచి వస్తూనే 'బ్యాగ్ కూడా మోయలేను.. అలసటగా ఉంది' అంటూ సోఫాలో కూలబడిపోతుంది కూతురు. రోజూ మూడుపూటలా తింటూనే ఉన్నాం, అయినా ఎందుకిలా?! ఏ ఆరోగ్య సమస్యనో అని వైద్యులను కలిస్తే 'పోషకాహారం తీసుకోండి' అని చెబుతుంటారు. మన శరీరానికి ఏయే పోషకాలు అవసరం, సీజన్‌కి తగినట్టు మన ఆహారపు అలవాట్లను ఎలా మార్చుకోవాలి. సింపుల్‌గా హెల్తీ వంటకాలను ఎలా తయారు చేసుకోవచ్చు... ఈ వివరాలతో వరుస కథనాలు



నిర్వహణ: నిర్మలా రెడ్డి

1 బాల్యం నుంచి యవ్వనం (8-18 ఏళ్లు) వరకు

శరీరం వృద్ధి చెందడానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతకు, ఎముకల బలానికి ... పాల ఉత్పత్తులు, బాదం, ఆకుకూరలు, గుడ్లు, పప్పులు, మటన్, చికెన్, బచ్చలి, బ్రొకోలి, బీట్‌రూట్.. మొదలైన ఐరన్ నిచ్చే పదార్థాలు ఈ వయసుకు కీలకం.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: ఉప్మా/పొంగల్/ ఇడ్లీ.. + ఒక గుడ్డు + గ్లాస్ పాలు
మధ్యాహ్న భోజనం: బ్రౌన్ రైస్/ రోటీ (2)+ పప్పు, ఆకుకూర, బీన్స్, పెరుగు
సాయంత్రం స్నాక్స్: బాదం/జీడిపప్పు/ఇతర డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో చేసిన స్నాక్స్ (చిన్న మోతాదులో)+ అరటి పండు
రాత్రి భోజనం: రోటీ (2) లేదా మినప పిండితో చేసిన అట్టు +ఏదైనా కూరగాయ + నిమ్మరసం కలిపిన వెజ్ సలాడ్



2 యువతులకు (19-30 ఏళ్లు)

రుతుక్రమం చురుకుగా ఉండటం, సంతానోత్పత్తి ప్లానింగ్‌కి సరైన సమయం. ఈ దశలో...
ఐరన్ – ఫోలేట్ సమృద్ధిగా లభించే ఆకుకూరలు, అరటి మొదలైనవి తినాలి. ఒమేగా-3 యాసిడ్స్ ఉండే ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, చేపలు, వాల్‌నట్స్‌ను కూడా చేర్చుకోవాలి.. పీచుపదార్థాలు ఉండే గోధుమ, కూరగాయలు, జామ వంటి పండ్లు తినాలి. కాల్షియం కోసం పాలు, పెరుగు, టోఫు వంటివి తీసుకోవాలి. జింక్ సమృద్ధిగా లభించే చిక్కుళ్లు లాంటివి.. ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి.



మహిళల ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్‌కు సంబంధించి సమతులాహారం తీసుకోవడంలో జాగ్రత్తలు పెరిగాయి. కానీ, మన రొటీన్ ఫుడ్ మాత్రం అలాగే ఉంటోంది. హార్మోన్ల సమతుల్యతకు, శక్తికి తినే ఆహారం చాలా ముఖ్యమైనది. సాధారణంగా మహిళలు తీసుకునే ఆహారంలో ఉండాల్సినవి ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు.

శక్తికి ఇనుము... రక్తంలో ఐరన్ శాతం తగ్గితే బలహీనం అవుతారు. త్వరగా అలసిపోతారు. రక్తస్రావం అధికం అవుతుంది. తలనొప్పి, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. బచ్చలి, పాలకూర, తోటకూర. గోంగూర వంటి ఆకుకూరలు, బీట్‌రూట్, చిక్కుళ్ళు, శెనగ, మటన్, పెసలు, నట్స్, ఎండు ఖర్జూరాలు, ఎండు ద్రాక్ష, తృణధాన్యాలు, గుడ్డు.. వంటివి శరీరంలో ఐరన్ శాతం పెరగడానికి సహాయపడతాయి. ఒక వ్యక్తి రోజువారీగా అవసరమైన ఐరన్ మోతాదు వారి వయసు, జెండర్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. గర్భిణులు, బాలికలకు రోజూ 18 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ అవసరం. దీంతో పాటు విటమిన్ – సి ఉండే నారింజ, బత్తాయి వంటి సిట్రస్ పండ్లు, రసాలు తీసుకోవడం వల్ల ఒంట్లో ఇనుము శోషణ పెరుగుతుంది.

అ... అమ్మ
ఆ... ఆహారం

3 గర్భధారణ సమయంలో...

పిండం అభివృద్ధికి, తల్లి శక్తికి తీసుకోవాల్సినవి...
డాక్టర్ సలహాతో సప్లిమెంట్స్ + ఆకుకూరలు, నువ్వులు, దాల్చిన చెక్క, ప్రొటీన్ల కోసం గుడ్లు, పప్పులు, చికెన్, కాల్షియం – విటమిన్–ఇ కోసం పాల ఉత్పత్తులు, ఫైబర్‌కి పండ్లు, బ్రౌన్ రైస్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌కి చేపలు, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్.. వంటివి రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: గోధుమ రవ్వ/ ఓట్స్ ఉప్మా+ అరటి పండు + గ్లాసుడు పాలు
లంచ్: బ్రౌన్ రైస్ /రోటీ (2) / మెంతికూర పప్పు/ పెసరపప్పు+ బెండకాయ కూర, పెరుగు + కారట్/కీరా సలాడ్
సాయంత్రం స్నాక్స్: బాదం/వాల్‌నట్ (4 -5) +అరటిపండు / సపోటా
డిన్నర్: రొట్టెలు (2) / మినప దోస, బీన్స్ / సొరకాయ కూర + గ్లాస్ మజ్జిగ.



పాల ఉత్పత్తులతో కాల్షియం...
ఎముకల బలానికి,,, ప్రత్యేకంగా మెనోపాజ్ దశలో కాల్షియం అవసరం అధికం. అందుకు పాల ఉత్పత్తులు, బాదం, శనగలు, కాలీఫ్లవర్ .. వంటివి తినాలి. ● గర్భధారణకు ముందు, గర్భధారణ సమయంలో ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం ఎక్కువ. ఆకుకూరలు, మాంసం, దాల్చిన చెక్క.. వంటి వాటి నుంచి ఫోలిక్ యాసిడ్ లభిస్తుంది ● ఒమేగా–3 ఫ్యాటి యాసిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతకు ఉపయోగ పడతాయి. ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, వాల్‌నట్స్, చేపల నుంచి ఈ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి ● శరీర బలానికి, కండరాల పెంపుకు ప్రొటీన్లు చాలా అవసరం. మినపపప్పు, చికెన్, గుడ్లు, నట్స్... నుంచి ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి ● జీర్ణ వ్యవస్థ సజావుగా పనిచేయడానికి ఫైబర్ చాలా అవసరం. గోధుమ, మొక్కజొన్న, పండ్లు, కూరగాయల నుంచి లభిస్తుంది.





– డా.బి. జానకి
పోషకాహార నిపుణులు

4 పాలిచ్చే తల్లులు

తగినంత శక్తిని తిరిగి పొందడానికి, పాల వృద్ధికి తీసుకోవాల్సినవి.. ఆకుకూరలు, బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, పండ్లు, లేత మాంసం, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, బీన్స్ తల్లులకు ప్రొటీన్ అందిస్తాయి. పాల ఉత్పత్తులు, నువ్వులు, ఆహారం జీర్ణం అవడానికి పల్చని మజ్జిగ మొదలైనవి తీసుకోవాలి.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: పెసరట్లు, అల్లం పచ్చడి+గ్లాసుడు పాలు/రాగి జావ
లంచ్: బ్రౌన్ రైస్+ మటన్/ చికెన్‌కర్రీ, మెంతికూర పప్పు, పెరుగు, గోంగూర పచ్చడి. **సాయంత్రం స్నాక్స్:** జీరా రసం + బాదం/మెంతి లడ్డు, ఏదైనా ఒక పండు. **డిన్నర్:** రోటీ (2)/మినప రొట్టె, పల్లీలు, బచ్చలి కూర రాత్రి పడుకునే ముందు (ఒంటిగంట లోపల) గ్లాస్ నీళ్లు లేదా చిటికెడు పసుపు కలిపిన గోరువెచ్చని పాలు. బాగా ఆకలిగా అనిపిస్తే అర టేబుల్ స్పూన్ గుమ్మడికాయ గింజలు.

5 మెనోపాజ్ దశ

45 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు ప్లాన్ చేసుకోదగిన పోషకాహారంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత, ఎముకల బలం, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ పై దృష్టి పెట్టాలి. కాల్షియం – విటమిన్–ఇ కోసం పాల ఉత్పత్తులు, సోయా, టోఫు వంటివి తీసుకోవాలి. చేపలు, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, పీచుపదార్థాలు ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండే బెర్రీస్, నాటు, తాటి బెల్లం, గ్రీన్ టీలను చేర్చుకొని చక్కెర, ఉప్పు తక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి... **బ్రేక్‌ఫాస్ట్: (ఉదయం 8:00 - 9:00):** ఓట్స్ + పాలు + కొద్దిగా వాల్‌నట్ లేదా బాదం (లేదా) రాగి దోస + పెసరపప్పు చట్నీ, ఒక అరటి పండు + గ్లాస్ నీరు. **మధ్యాహ్న భోజనం (లంచ్ - 1:00):** బ్రౌన్ రైస్ లేదా గోధుమ/జొన్న/సజ్జ రొట్టెలు, ఆకుకూరల పప్పు (గోంగూర, తోటకూర వంటివి), దుంపలు కాకుండా దొండకాయ/బీన్స్/బెండకాయ, సలాడ్ (కీరా, గాజర్), పెరుగు. **సాయంత్రం స్నాక్స్ (5:30 - 6:00):** గ్రీన్ టీ లేదా తులసి టీ (షుగర్ లేకుండా) నట్స్ (బాదం, నువ్వులు లేదా ఫ్లాక్స్‌సీడ్స్) (లేదా) ఆపిల్ / పియర్ / సపోటా **రాత్రి భోజనం (డిన్నర్ - 7:30 - 8:00):** గోధుమ రొట్టె (1-2). వెజిటబుల్ సూప్ లేదా తేలికగా జీర్ణం అయ్యే కూర (బెండకాయ, సొరకాయ వంటివి), మజ్జిగ (ఉప్పు తక్కువతో) తీసుకోవాలి.

సమతుల్యత అవసరం

ఓవర్ ఈటింగ్/ తక్కువ తినడం రెండూ సమస్యలు తెచ్చిపెట్టేవే. వ్యక్తి శరీర బరువు, శ్రమను బట్టి డైట్ ప్లాన్ చేసుకోవడం ఈ రోజుల్లో తప్పనిసరి. ప్రతి వ్యక్తికి వారి శరీర బరువు, జీవనశైలి, ఆరోగ్య పరిస్థితుల ఆధారంగా డైట్ చార్ట్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. **ఉదాహరణ:** 50 ఏళ్ల మహిళ డైట్ చార్ట్. ● సమతుల్యత, ఎముకల ఆరోగ్యం, శక్తి ఉండేటట్లు డైట్ ప్లాన్ చేయాలి. **ప్రత్యేక సూచనలు:** ● రోజూ కనీసం 7,000 – 8,000 అడుగులు నడవాలి / యోగా / లైట్ స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయాలి. ఉప్పు, స్వీట్స్ తక్కువగా వాడాలి ● మెనోపాజ్ దశ కాబట్టి కాల్షియం, విటమిన్–ఇ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పాల ఉత్పత్తులు తప్పనిసరి. 15 నిమిషాలు శరీరానికి సూర్యరశ్మి నేరుగా తాకేలా చూసుకోవాలి.

పిల్లలకు చెప్పాల్సిన మాయాబజార్ పాఠాలు



'మీరు ఉద్దండ పండితులేగాని ఉండాల్సిన బుద్ధి మాత్రం లేదయ్యా' అంటాడు శకుని.
ర్యాంకులు వేరు... కామన్‌సెన్స్ వేరు...
ఈ సంగతి పిల్లలకు ఎవరు చెప్పాలి?
'ముక్కోపానికి విరుగుడు ముఖస్తుతి ఉండనే ఉంది' అంటాడు ఇదే శకుని.
ఈ చిట్కా చెప్పడానికి పెద్దలకు తీరిక ఎక్కడిది?
అస్మదీయులు ఎవరో తస్మదీయులు ఎవరో తెలుసుకోకపోతే పిల్లల అడుగులు పడేదెలా?
హాయ్ హాయ్ నాయకా.. హోయ్ హోయ్ నాయకా...
నాయకత్వ లక్షణాలు ఎవరికి ఉంటాయి?
తెలుగువారికి మాత్రమే ఉన్న వ్యక్తిత్వ వికాస సర్వస్వం 'మాయాబజార్' సినిమా.
ఈ సెలవుల్లో పెద్దలు పిల్లలతో ఈ సినిమా చూడాలి. వివరించాలి.



'మాయాబజార్' 1957లో విడుదలైన గొప్ప తెలుగు చిత్రం. భారతంలోని పాత్రలకు కొద్దిపాటి కల్పన జత చేసి మలచిన ఈ సినిమా ఎందుకు ఇంతకాలం ఆదరణ పొందుతూ ఉందంటే అది ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండే మానవ స్వభావాలను చిత్రించింది కనుక. నేడు ఎదురుపడే మనుషులు ఎలా ఉంటారో ఈ సినిమాలో పాత్రలు అలా ఉంటాయి. అందుకే వాటితో తమను తాము ఐడెంటిఫై చేసుకున్న ప్రేక్షకులు ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకుంటారు. అర్థం చేసుకుంటారు. పిల్లలకు ఈ సినిమా గొప్ప వినోదంగా ప్రారంభమవుతుంది. ఐదేళ్ల వయసు పిల్లల నుంచి ఈ సినిమాను ఎంజాయ్ చేస్తారు. చూసేకొద్దీ ఎదిగే కొద్దీ వారికి సినిమా కొత్తగా అర్థమై మరింతగా నచ్చుతుంది. ఈ సినిమాకు ఫ్యాన్స్ అయిపోతారు. అలా తరతరాలుగా ఫ్యాన్స్ అయ్యేలా చేసుకుందీ సినిమా. గతంలో ప్రతి వేసవిలో ఈ సినిమా రీరిలీజ్ అయ్యేది. ఇప్పుడు ఓటిటీల్లో... యూట్యూబ్‌లో కలర్‌లో ఉంది. పిల్లలతో ఒకటికి రెండుసార్లు చూసి వారికి చెప్పాల్సిన పాఠాలు చాలానే ఉంటాయి.

1. బాల అభిమన్యు తన విలువిద్య గురించి ఇలా అంటాడు: అత్తయ్యా... నువ్వు జడవకుండా నుంచో... నీ ముక్కుకు తగలకుండా నత్తును కొడతాను.
పిల్లలకు చెప్పాలి: నత్తు అంటే ముక్కుకు పెట్టుకునే ఆభరణం. విలువిద్య నేర్చుకుని ఎవరైనా సరే పండునో కాయనో కొట్టగలరు... కాని ముక్కుకు తగలకుండా నత్తును కొడతానంటున్నాడంటే విలువిద్య చాలా గొప్పగా నేర్చుకున్నాడన్న మాట. మనం చదివినా, ఆటల్లో ప్రవేశించినా, కళల్లో ఉన్నా ఆ స్థాయి పరిణితి సాధించాలి. అభిమన్యుడిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి.

2. శ్రీకృష్ణుడు 'సత్యపీఠం' తీసుకువస్తాడు. అలాగే 'ప్రియదర్శిని' కూడా చూపిస్తాడు.
పిల్లలకు చెప్పాలి 'సత్యపీఠం' ఆనాటి లై డిటెక్టర్. మన పూర్వీకులు శాస్త్ర పరంగా గొప్ప ప్రయోగాలు చేశారు. ఊహలు చేశారు. శాస్త్రజ్ఞుల ఊహలో లేని కాలంలో 'సత్యపీఠం' ఊహ చేయడం మనవారి గొప్పతనం. అలాగే వీడియో కాల్ చేసుకునేలా ల్యాప్‌టాప్ లాంటి 'ప్రియదర్శిని'ని చూపించారు. సైన్స్ దృష్టి కోణం నుంచి పురాణాలు చూస్తే చాలా ఇంటెరెస్టింగ్ విషయాలు తెలుస్తాయని చెప్పాలి.

3. శకుని పాచికలు వేస్తూ అంటాడు: ఈ పాచికలతో ఎవరినైనా సర్వనాశనం చేయగలను.
పిల్లలకు చెప్పాలి: జూదం వ్యసనం. అందులో మోసం ఉంటుంది. నష్టం ఉంటుంది. ఒక్కసారి వ్యసనాల్లో దిగితే తిరిగి రావడం కష్టం. నేటి రోజుల్లో ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ కూడా అలాంటి వ్యసనమే. బెట్టింగ్ యాప్‌లు కూడా వ్యసనమే. ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్ కూడా వ్యసనాలే. వ్యసనాల వల్ల పాండవులు రాజ్యాలను కోల్పోయారు. అందువల్ల ఎప్పుడూ వ్యసనాల జోలికి పోకూడదు.

4. శర్మ, శాస్త్రి వచ్చి లక్ష్మణ కుమారుణ్ణి పొగుడుతూ 'పురోగమించుట వారికి తెలుసు... తిరోగమించుట తమకు తెలుసు' అంటారు.
పిల్లలకు చెప్పాలి: గొప్పలు చెప్పుకోవడం, పొగడ్తలకు పడిపోవడం అల్పుల లక్షణం అని, లక్ష్మణ కుమారుడు అలాంటి వాడని చెప్పాలి. మనకు ఎంత ప్రతిభ ఉన్నా గొప్పలు చెప్పుకోకూడదని నేర్పాలి. లేని ప్రతిభ ఉన్నట్టుగా కల్పించి చెప్పి అభాసుపాలు కాకూడదని చెప్పాలి. మన బలహీనతను వాడుకుంటూ కొందరు చుట్టూ చేరి మోసం చేసి పబ్బం గడుపుతారనీ అలాంటి వారిని గుర్తించి దూరం ఉండాలి చెప్పాలి.

5. రాజ్యం పోయాక సుభద్ర వస్తే బలరాముని ఇంట్లో పరాభవం
పిల్లలకు చెప్పాలి: కొందరు మనుషులు అభిమానాన్ని బట్టి గాక స్థితిని బట్టి



గౌరవిస్తారని, మనం కష్టంలో ఉంటే వారు అసలు రూపు చూపిస్తారని అలాంటి వారిని చూసి జాలి పడాలి తప్ప బాధ పడకూడదని నేర్పాలి. డబ్బుకు అతీతమైన విద్యాబుద్ధులు, వ్యక్తిత్వం శాశ్వతమని, వాటికే లోకంలో విలువ, గౌరవం అని చెప్పాలి.

6. ఘటోత్కచుడి ప్రవేశం
పిల్లలకు చెప్పాలి: మన దేశంలో అడవుల్లో జీవించేవారు ఉంటారని వారిని గిరిజనులు, ఆదివాసీలు అంటారనీ వారి కట్టు, బొట్టు, భాష, యాస, ఆచారాలు వేరని... మనం నాగరికులం అయినంత మాత్రాన వారిని చిన్నచూపు చూడకూడదని. వారెంతో మంచి వారని, అడవులు వారి ఆధారం అని వాటిని నరికి లాక్కుని వారికి హాని కలిగించడం తప్పు అని నేర్పాలి. 'అస్మదీయులు' అంటే ఫ్రెండ్స్ అనీ, ఆదివాసీలకు మనం అస్మదీయులుగా ఉండాలని చెప్పాలి.

7. దుష్ట చతుష్టయం
పిల్లలకు చెప్పాలి: దుర్యోధనుడు, దుశ్శాసనుడు, శకుని, కర్ణుడు... వీరు నలుగురిని దుష్ట చతుష్టయం అంటారని చతుష్టయం అంటే నాలుగు అని చెప్పాలి. చెడు ఆలోచనలు చేసేవారితో స్నేహం చేస్తే మనం కూడా చెడ్డవాళ్లం అవుతామని చెడ్డపనులు చేయడం వల్ల ప్రమాదంలో పడతామని హెచ్చరించాలి.

8. గింబళి, గిల్పం కావాలని డిమాండ్
పిల్లలకు చెప్పాలి: స్నేహితులైనా, బంధువులైనా న్యాయమైన సాయం, కోరిక కోరితే నెరవేర్చాలని, అదే మన మంచితనం సాకుగా తీసుకుని గొంతెమ్మ కోరికలు కోరితే వారికి బుద్ధి చెప్పాలని నేర్పాలి. 'కంబళి', 'తల్పం' కాదని 'గింబళి', 'గిల్పం' కోరిన శర్మ, శాస్త్రులకు చిన్నమయ్య బుద్ధి చెప్పే దృశ్యాలు పిల్లలకు ఎంతగానో నవ్వు తెప్పిస్తాయి.

9. శాకంబరీదేవి ప్రసాదం- వివాహ భోజనంబు
పిల్లలకు చెప్పాలి: తెలుగువారి భోజనానికి అనేక ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయని ప్రతి ప్రాంతానికీ సమూహాలకు వారివైన ఆహార అలవాట్లు ఉంటాయని, వాటిని గౌరవించాలని మన ఆహారపు అలవాట్లను పాటించాలని నేర్పించాలి. గోంగూరను శాకంబరీ దేవి ప్రసాదం అంటారని తెలుగువారికి గోంగూర ఇష్టమని చెప్పాలి. భక్ష్యాలు, చిత్రాన్నాలు, పానీయాలు, కూరగాయలు అంటే ఏమిటో వాటి తేడాలేమిటో చెప్తే సరదా పడతారు.

10. చినమాయను పెనుమాయ
పిల్లలకు చెప్పాలి: ఏ పనైనా నిజాయితీగా చేస్తే ఫలితం ఉంటుందని.. మాయతో కపటంతో శశిరేఖను లక్ష్మణ కుమారుడికి ఇచ్చి పెళ్లి చేయాలని కౌరవులు భావిస్తే శ్రీకృష్ణుడు, ఘటోత్కచుడు పెనుమాయతో ఆ పెళ్లిని పెటాకులు చేశారని... తగిన శాస్తి జరిగిందని... చెడ్డవాళ్లు ఎప్పటికీ ఓడిపోతారని, మంచితనంతో ఉంటేనే గెలుస్తామని బోధించాలి.

కె.

నేడు ప్రపంచ కార్మిక దినోత్సవం

శ్రమైక జీవనం



కాల్చే ఆకలి, కూల్చే వేదన, దారిద్ర్యాలు, దౌర్జన్యాలు... ఒంటి చేత్తో తోసిరాజని....

పనిలో తమను తాము నిరూపించుకున్నారు మహిళా కార్మికులు.

కార్మికలోకపు కల్యాణానికి, శ్రామిక లోకపు సౌభాగ్యానికి సమర్పణగా నవీన శక్తిలా ముందుకు వచ్చారు మహిళా కార్మికులు.

శ్రమైక జీవన సౌందర్యానికి ప్రతిబింబం అయ్యారు.

'ఈ రంగంలో మహిళలు పనిచేయలేరు' అనుకునే రంగాలలోకి వచ్చి అపోహలను బద్దలు కొట్టారు.

'పురుషులకు ఎక్కడా తీసిపోము' అని నిరూపించారు. నిరూపిస్తూనే ఉన్నారు. అయితే... ఇది నాణేనికి ఒక కోణం మాత్రమే. మరో కోణంలో చూస్తే మహిళా ఉద్యోగులు, కార్మికుల భద్రత ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

కోల్‌కత్తాలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో ట్రైనీ డాక్టర్‌పై జరిగిన అత్యాచారం, హత్య మన దేశంలో ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో మహిళా ఉద్యోగుల భద్రతకు సంబంధించిన చర్చను ముందుకు తెచ్చింది. వివిధ సర్వేల ప్రకారం మూడింట ఒకవంతు మంది మహిళలు పని ప్రాంతంలో ఏదో ఒక రకమైన శారీరక హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు.

మహిళా సిబ్బందికి వారి పని ప్రాంతంలో ప్రమాదాలు పెరిగాయి. చాలా ప్రాంతాల్లో సీసీటీవీ నిఘా లేదు. సరైన నిఘా, రిపోర్టింగ్ యంత్రాంగం లేకపోవడంతో అనుచిత ప్రవర్తన, వేధింపులు పెరిగాయి. ప్రాథమిక భద్రతా చర్యల గురించి చాలా సంస్థలలో మహిళా ఉద్యోగులకు అవగాహన కలిగించడం లేదు.

గార్మెంట్ ఫ్యాక్టరీలలో ఎక్కువమంది కార్మికులు మహిళలే. అయితే పురుషులతో పోల్చితే వారికి తక్కువ వేతనం ఇస్తున్నారు. వేతన అసమానతలతో పాటు పనిప్రాంతంలో ప్రమాదాలు, పురుషాధిపత్య వేధింపులు ఎదుర్కొంటున్నారు. పరిశ్రమలలో మహిళాకార్మికులకు మౌలిక సదుపాయాల కొరత ఉంది.

'బిజినెస్ అండ్ హ్యూమన్ రైట్స్' రిపోర్ట్ మన దేశంలో గార్మెంట్ ఫ్యాక్టరీలలో మహిళా కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకువచ్చింది. నిజానికి 'ఇది కేవలం గార్మెంట్ పరిశ్రమలకు సంబంధించిన రిపోర్ట్ మాత్రమే' అనుకోనక్కర్లేదు. చిన్నా, పెద్ద తేడాలతో ఎన్నో పరిశ్రమలలో వేరు వేరు రూపాల్లో ఇదే పరిస్థితి ఉంది.

కోవిడ్ మహమ్మారి ఉమెన్ హెల్త్ వర్కర్‌లకు ప్రమాదాలు తెచ్చింది. విధి నిర్వహణలో చనిపోయిన వారు కూడా ఉన్నారు. అయినా వెనక్కి తగ్గలేదు.

నిరాశ పడే పరిస్థితులు రావచ్చు, భద్రతాపరమైన సమస్యలు ఉండవచ్చు....ఒకటి, రెండు అని కాదు....సవాలక్ష సమస్యలు ఎదురైనా మహిళా శ్రామిక శక్తి వెనక్కి తగ్గడం లేదు.

ఎందుకంటే వారు...

చరిత్ర వింటూ వచ్చారు. మరో చరిత్ర నిర్మించాలనుకుంటున్నారు.